

## Suggestions pour le coucher en période d'anxiété ou pour favoriser l'attachement

### La relaxation

- Dans les périodes difficiles, il peut être nécessaire d'apprendre à l'enfant à se détendre. Plusieurs méthodes de détente sont possibles. Ces méthodes peuvent être utilisées au dodo ou au courant de la journée. Elles permettent à l'enfant, qui est envahi par des pensées difficiles, de tourner son attention vers quelque chose de plus relaxant.

### Exemples:

- Tendre les muscles pour quelques secondes puis les relâcher. Passer d'un muscle à l'autre.
- Jouer à la poupée de chiffon. Prendre les membres de l'enfant et s'amuser à les secouer doucement pour qu'il apprenne à détendre son corps. Laisser tomber le muscle tout doucement comme une roche.
- Faire jouer de la musique de détente avec des bruits d'oiseaux, de mer, de pluie... Demander à l'enfant ce qu'il imagine en écoutant la musique. Cela est un bon exercice de visualisation permettant de mettre de côté les pensées obsédantes.
- Faire de la visualisation avec l'enfant et l'entraîner dans un lieu de rêve où il pourra se reposer sans soucis.

### L'essence du goûter

- Lui offrir un goûter avant le coucher (lait chaud).

### L'essence de l'ouïe

- Chanter une berceuse.
- Chanter une chanson personnelle d'au revoir ensemble.
- Faire jouer de la musique d'enfant pour s'endormir.
- Inventer une histoire inventée ou en lire une.
- Enregistrer une cassette avec votre voix racontant une histoire ou chantant une chanson.
- Rappeler votre présence à l'enfant en lui parlant à quelques reprises d'une autre pièce.
- Parler de ses préoccupations. Souvent le coucher est le moment idéal. Prendre le temps de **l'écouter**. La parole est d'argent, le silence est d'or!
- Reformuler ce qu'il dit en vos mots. Il saura qu'il est compris.
- Lui rappeler ses forces, lui montrer votre espoir et votre confiance en lui.
- Lui dire les mots doux que tout enfant veut entendre.
- Envisager avec lui des moyens pour faire face à sa peur.
- Prier. Les enfants trouvent souvent un apaisement dans la prière.

### L'essence de l'engagement plaisant avec l'enfant

- Passer plus de temps avec l'enfant à faire des activités plaisantes.
- Rire+ sourire= attachement.
- Penser à des activités plaisantes appropriées à l'âge de régression de l'enfant, impliquant un ou des sens.
- Intégrer ces activités au rituel du coucher. Ne pas craindre de reprendre des activités déjà appréciées par l'enfant plus jeune. Par exemple, si vous ne lui lisez plus d'histoires, il peut apprécier à nouveau cette activité pour quelques temps.

### L'essence du toucher/de l'odorat

- Caresser de manière enveloppante, lire une histoire en prenant l'enfant dans ses bras.
- Rester plus longtemps avec lui au dodo.

- Le prendre dans vos bras comme un petit bébé et le bercer.
- Bien l'emballer dans ses couvertures pour qu'il se sente en sécurité, comme un bébé dans le sein de sa mère.
- Augmenter la chaleur de la pièce.
- Se coucher avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme.
- Permettre à l'enfant de dormir dans votre chambre (lit de camp ou dans votre lit). La co-habitation est ce qu'a besoin le petit bébé. Il n'a rien à gagner à vivre indépendant dans sa chambre, là n'est pas son besoin. La chambre pour un enfant attaché est bonne. Dans les périodes d'insécurité, son besoin est peut-être auprès de vous...
- Se lever la nuit peut être vu comme une occasion de créer un lien d'attachement avec l'enfant, le garder près de vous aussi...
- Faire un massage des pieds, du dos, de la tête.
- Essayer de coucher l'enfant sur votre ventre niveau olfactif et auditif, synchronicité avec le rythme cardiaque du parent).
- Établir un rituel de crémér le corps ou les bobos de l'enfant au coucher.
- Prendre le bain ou la douche avec l'enfant (selon l'âge, mettre un maillot de bain si l'on est mal à l'aise).

#### La vue

- Favoriser le contact visuel intime. Votre regard est le miroir de sa valeur!
- Installer une veilleuse.
- Laisser la porte de sa chambre ouverte.
- Accrocher un objet de distraction à regarder (cadre, photo, mobile).

#### Distraction

Au coucher, demander à l'enfant de penser à une belle journée ou une activité qui s'en vient. On peut parfois aller bien loin dans le temps avec les jeunes enfants. Noël, l'Halloween ou sa fête ne sont jamais bien loin...

Il n'est pas toujours bon de laisser l'enfant être envahi par sa peur. Il est important de réduire les symptômes d'anxiété pour le rendre fonctionnel. Quand l'enfant est calmé et que la tempête est passée, il est bon de lui parler de ce qu'il vient de vivre pour l'aider à intégrer son histoire et reconnaître qu'il a des forces et un milieu différent pour faire face à la vie.

#### Objets de transition

Procurer à l'enfant des objets lui permettant de se sentir en sécurité loin de vous ou au dodo.

Par exemple: toutou, couverture, parfum, objet appartenant à maman ou papa, bijou, foulard, photos de vous, oreiller ...

Dodo avec le chat, le petit chien.

#### Réflexions

S'assurer d'établir ou de revenir à une routine du coucher.

S'assurer d'être en contrôle. Quel est votre niveau de stress? Transmettez-vous votre propre inquiétude?

Ne pas oublier qu'en période d'anxiété, l'enfant agit de façon plus jeune que son âge.

Ne pas craindre la régression. Rassurer l'enfant concernant ses régressions. Lui dire que c'est temporaire.

**Ayez confiance en vous! Ayez confiance à vos instincts!**